

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 56

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

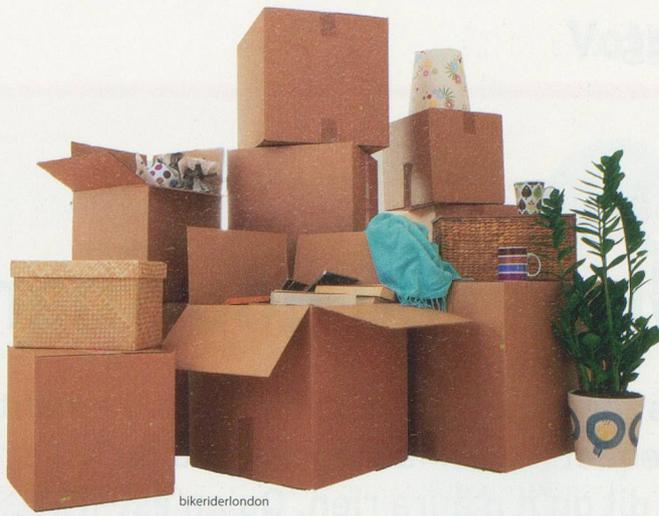
Download PDF: 26.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

41

VOTRE ARGENT

Déménager pour un logement plus petit peut coûter cher



bikeriderlondon

Généralions *Plus*

Fiches pratiques



VOS DROITS

Un héritage très convoité 40

LA RECETTE D'ANNICK

Casserole de lotte aux crevettes et aux coques 44

PRO SENECTUTE

Info-Seniors, pour mieux vous guider 45

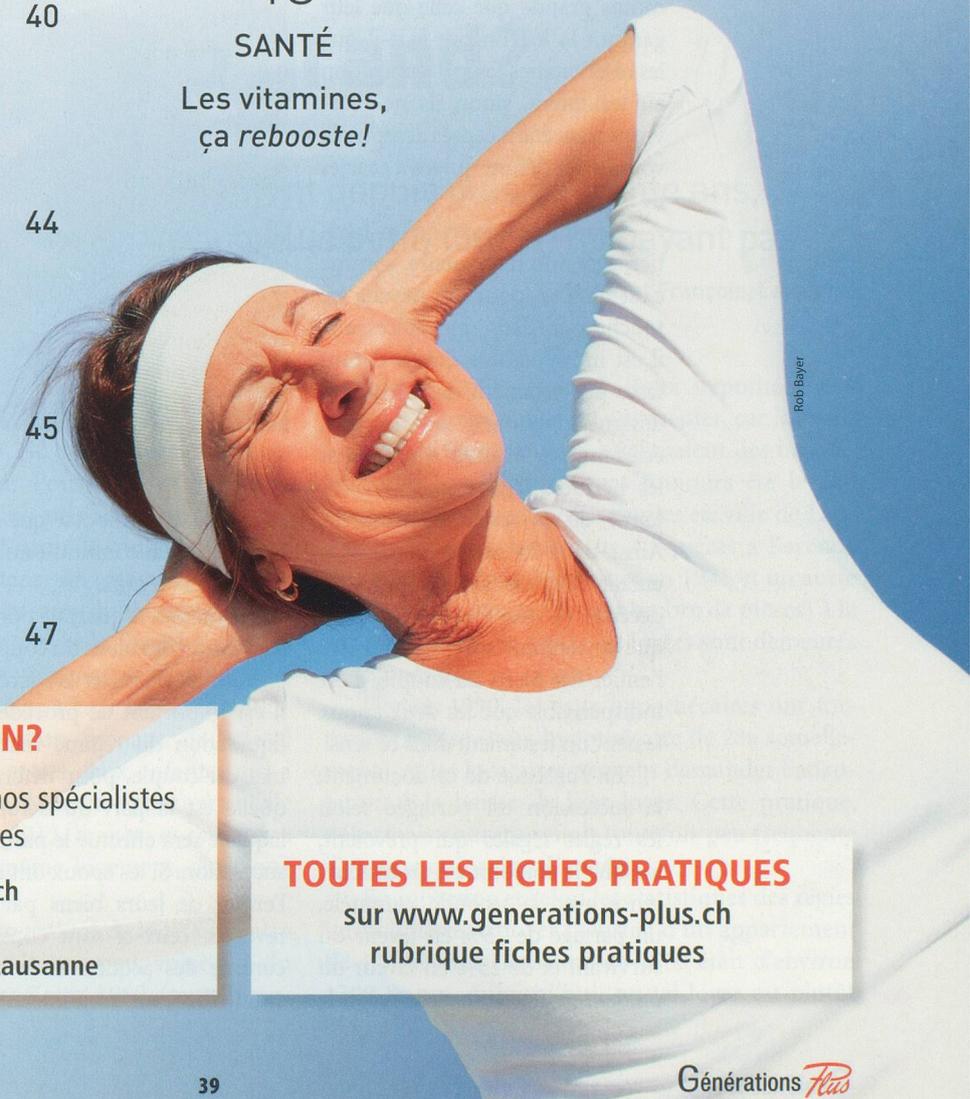
SEXUALITÉ

Faire des retrouvailles un moment heureux 47

43

SANTÉ

Les vitamines, ça rebooste!



Rob Bayer

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

fichespratiques@generations-plus.ch

Généralions Plus

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique fiches pratiques

Succession

Un neveu gourmand

«Mon mari est décédé; nous n'avions pas d'enfant et le neveu de mon époux, avec lequel il était fâché, prétend qu'il a droit au quart de nos biens. On me dit qu'il n'aura rien. Qu'en est-il?»

Germaine, Neuchâtel



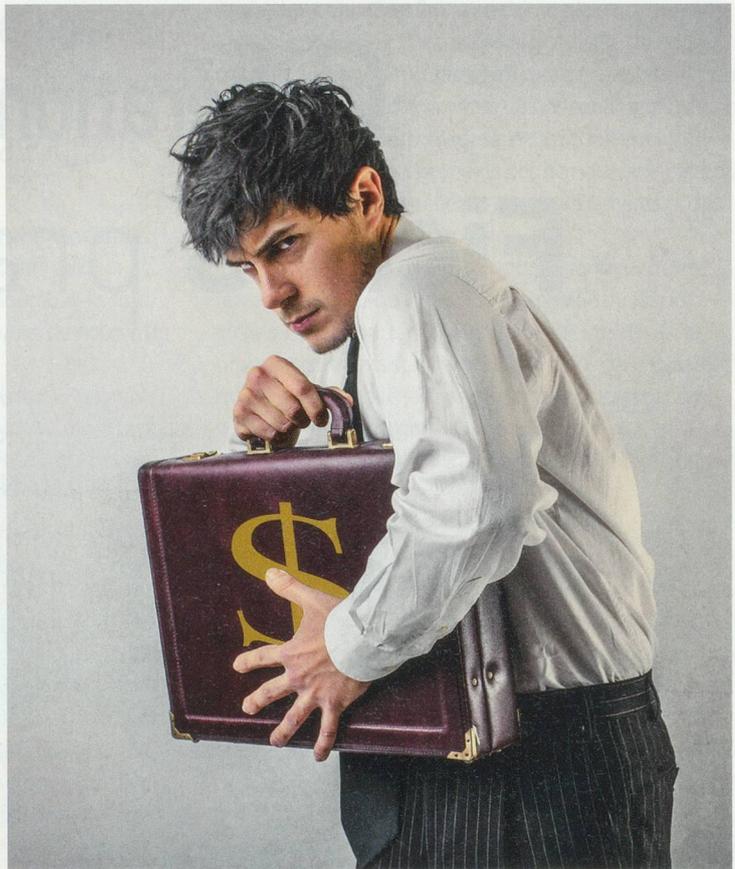
Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Il est exact que les neveux et nièces, de même que les frères et sœurs, ne sont pas héritiers réservataires. Ils appartiennent à la seconde parentèle, dans laquelle seuls le père et la mère sont héritiers légaux réservataires.

La notion de réservataire implique que ces héritiers ont la protection de la loi pour recevoir une part d'héritage lorsque, dans un testament, ils n'ont pas été mentionnés ou qu'ils ont reçu une part moins grande que celle que leur garantit la loi. Encore faut-il que les réservataires fassent opposition au testament, sinon ils ne recevront rien, étant censés accepter la volonté du défunt qui les a écartés de la succession.

Néanmoins pour qu'un héritier légal non réservataire, comme c'est le cas pour le neveu, ne touche rien dans une succession, il est indispensable que le défunt fasse un testament dans lequel il désigne clairement ses héritiers, écartant par là très simplement les héritiers légaux non réservataires de la seconde parentèle. Ainsi, dans un couple marié sans enfant, lorsque les parents sont décédés et que chacun souhaite que le conjoint survivant reçoive l'entier des biens du couple, il est indispensable que les deux époux fassent un testament dans ce sens.

En l'absence de ce document, la succession est partagée selon les règles légales qui prévoient, lorsque le conjoint est en concurrence avec la seconde parentèle, un partage de 75% en faveur du survivant et de 25% en faveur du ou des représentants de la seconde



parentèle. Peu importe que le défunt ait été en conflit ou non avec les héritiers légaux.

Toutefois, le quart ne porte pas sur l'entier des biens du couple. En effet, avant de régler la succession, il est important de procéder à la liquidation du régime matrimonial du couple, pour déterminer quelle est la part du défunt sur laquelle sera effectué le partage de succession. Si les époux ont acquis l'entier de leurs biens par leurs revenus, ceux-ci sont considérés comme des acquêts et la moitié est attribuée au conjoint survivant

en qualité de bénéficiaire de l'union conjugale. Ainsi, la part successorale du défunt est constituée par l'autre moitié des acquêts sur laquelle le conjoint touche 75% et le neveu 25%.

Il y a lieu de noter qu'il n'y a pas de partage entre les époux pour les biens propres, à savoir ceux acquis avant le mariage ou reçus durant celui-ci à titre de succession ou donation. Les biens propres font directement partie de la part successorale du défunt, ainsi que la moitié des acquêts du couple.



Robert Kneschke

Que faire d'un appartement devenu trop grand?

«Locataires d'un grand logement depuis plus de trente ans, nous aimerions en trouver un plus petit, tout en ne payant pas trop cher.»

Aline et François, Lausanne



Fabrice Welsch,
directeur
Prévoyance
& conseils
financiers BCV

Malgré une augmentation de l'accession à la propriété du logement, les locataires restent majoritaires en Suisse avec 63,2% des ménages adoptant ce mode de logement. Pourtant, les locataires peuvent se retrouver dans une situation financièrement inconfortable lorsqu'ils souhaitent, après plusieurs décennies dans un même logement, trouver un appartement aux dimensions mieux adaptées à leurs besoins. Avec la forte hausse des loyers, un appartement plus petit se révélera souvent plus onéreux que leur actuel appartement!

Prenons l'exemple d'un ménage de quatre personnes (un couple et ses deux enfants) qui a emménagé à Lausanne dans un appartement de 4,5 pièces en 1980. En 2013, le mari et sa femme occupent toujours le même logement, alors que les enfants sont partis.

En l'absence de changement de locataire entre 1980 et 2013, le loyer n'a que peu, voire pas du tout, subi d'évolutions. Entre 1980 (taux hypo-

thécaire à 4,5%) et 1990 (taux hypothécaire à 6,25%), le loyer aurait pu augmenter, car les bailleurs – via les gérances – effectuaient des hausses automatiques. Cela n'a pas toujours été le cas, comme le prouvent des exemples en ville de Lausanne. Un appartement de 4,5 pièces à l'avenue de Tivoli s'est loué 895 francs en 1975 et un autre 1240 francs (avec le même nombre de pièces) à la rue du Maupas en 1981; ces loyers sont demeurés inchangés jusqu'à ce jour.

Depuis 1990, les taux hypothécaires ont fortement baissé (taux hypothécaire de 2% actuellement), et les locataires peuvent demander l'adaptation à la baisse de leur loyer. Cette pratique, désormais courante, était toutefois peu fréquente il y a une quinzaine d'années.

En moyenne et selon les statistiques des régies immobilières, le loyer mensuel d'un appartement de 4,5 pièces à Lausanne en 1980 était d'environ 1300 francs. Aujourd'hui, un tel loyer est plutôt

celui d'appartements de 2 pièces, celui des 4,5 pièces étant d'environ 2500 francs par mois.

Faut-il vraiment changer d'appartement?

Avec un loyer avantageux par rapport à ceux actuellement en vigueur, un couple qui souhaiterait déménager dans un logement plus petit lorsque les

enfants ont quitté le foyer familial va certainement payer plus cher ce changement. Cette situation ne contribue pas à fluidifier le marché immobilier. Si certaines gérances sont sensibles à la situation des postulants lors des attributions d'appartements, cette pratique reste rare, car un bailleur ne va pas volontairement diminuer le loyer d'un 2-pièces, réduisant la rentabilité de son bien immobilier, pour favoriser le déménagement d'un couple qui occupait depuis trente ans un appartement plus grand à moindre coût.

Mais faut-il vraiment déménager? Si la taille n'est plus adaptée au nombre d'occupants et si l'entretien de cet espace devient compliqué ou épuisant, il peut être utile d'évaluer le coût d'une aide à domicile, que ce soit une femme de ménage ou une entreprise de nettoyage. Les frais afférents devront être comparés au surcoût actuel des loyers d'un appartement plus petit.

Une autre option consiste à louer une chambre (à un étudiant, par exemple), selon le principe de la sous-location. Cette solution permet d'utiliser des locaux inoccupés et d'obtenir une aide financière, mais elle nécessite aussi de partager une partie de son appartement avec une tierce personne, ce qui peut créer des tensions. Il faudra au préalable demander l'accord du bailleur et stipuler par écrit les conditions de paiement et les modalités de vie dans l'appartement.

D'autres solutions, vraiment?



De 1980 à 2000, les surfaces habitables ont augmenté en moyenne de dix mètres carrés par personne. Pour éviter la sous-occupation de certains logements, la conseillère nationale vaudoise **Adèle Thorens Goumaz** a proposé que, dès leur conception, les appartements soient prévus pour être modulables. Cette pratique permettrait de transformer un appartement familial avec plusieurs pièces en un logement plus modeste, sans pour autant déménager. Mais cette idée attractive rencontre des difficultés pratiques de mise en œuvre.

En mars 2011, le conseiller national genevois Carlo Sommaruga proposait, lui, de favoriser les échanges d'appartements, mais imposait aussi au bailleur qu'il ne puisse refuser son consentement à l'échange que pour de justes motifs. Elle a été refusée par le Conseil national.

A Genève enfin, il existe une surtaxe pour les appartements bénéficiant de prestations de l'Etat. Pour entrer dans un de ces logements, le locataire doit présenter un taux d'occupation qui correspond aux normes, soit au maximum deux pièces de plus que le nombre de personnes (à noter qu'à Genève, la cuisine compte comme une pièce, contrairement au canton de Vaud). Si une personne se retrouve par la suite en sous-occupation (par exemple, seule dans un 4 pièces), elle devra s'acquitter d'une taxe et son bail pourra être résilié.

63,2%

des ménages suisses sont locataires

Lorsque l'âge ou l'état de santé devient une raison de changer de logement, il faut là encore examiner d'autres pistes. Par exemple, faire appel à une aide à domicile, pour les repas ou les soins, en sus d'une aide ménagère. Et si le changement s'impose, on peut essayer de trouver un appartement spécialement conçu pour des personnes à mobilité réduite ou proposant des infrastructures adaptées, notamment en ce qui concerne les accès aux fauteuils roulants. Ou alors, envisager un déplacement dans un établissement médico-social. En ce cas, c'est le plus souvent auprès du milieu hospitalier (médecin de famille, centre médico-social, Pro Senectute, etc.) que les personnes concernées trouveront les informations et les contacts utiles pour ce changement de domicile.



«Je me sens toute raplapla!»

«Je suis fatiguée, sans tonus. Et ce n'est pas la première fois que cela m'arrive. Que pouvez-vous me conseiller pour retrouver de l'énergie?»

Jeanne-Marie, Pully, 61 ans



Fabien Terranova,
pharmacie
Benu,
Bellevaux,
Lausanne

Avant de se diriger vers telle ou telle gamme de vitamines, il importe d'en savoir plus sur les antécédents du client. Une grande fatigue peut avoir plusieurs origines.

- Ainsi, on peut être complètement à plat en raison de carences alimentaires, tout simplement. Des gens qui ne mangent pas de viande ou aucun fruit et légume, cela existe dans toutes les tranches d'âge. Dans ce cas, on va opter pour des produits assez simples que tout le monde connaît, comme les Supradyn®, Berocca® ou Centrum®. En résumé, il s'agit là d'un cocktail complet de vitamines additionné de toute une série de minéraux (magnésium, fer, calcium). En général, on conseille d'en prendre durant 15 jours au minimum, mais idéalement comme toutes les cures, une période de 30 jours serait indiquée.

- Deuxième cas de figure, une personne qui sort de maladie (bronchite, gros rhume, grippe) et qui n'arrive pas à reprendre le dessus. Là, c'est simple, on choisit généralement des compositions d'acides aminés, comme le Dynamisan forte®. L'effet n'est pas immédiat. Mais l'idée est de travailler sur le système nerveux central et la capacité à se remobiliser. Une cure de 20 jours au moins est conseillée.

- Il arrive aussi que des gens se sentent raplapla à cette période de l'année, non pas à la fin de



Andrey Arkusha

l'hiver, mais précisément au moment où les beaux jours reviennent, où la luminosité augmente. C'est vraiment une période propice aux coups de mou, même si on ne sait pas toujours pourquoi. Dans cette hypothèse, on va facilement aller vers le Berocca, complexe de vitamines B supplémenté en minéraux, ou vers le Vitasprint B12. La vitamine B12 est essentielle à la formation des globules rouges ainsi qu'au bon maintien du système nerveux central. Un manque de vitamine B12 peut provoquer une baisse du nombre de globules rouges et entraîner une anémie pernicieuse, affection dont un des principaux symptômes est la fatigue.

- Enfin, nous disposons aujourd'hui d'une vaste gamme

de produits spécifiquement destinés aux 50 ans et plus. Les compositions sont un peu différentes. On considère en effet qu'avec les années, les besoins se modifient, donc les dosages en vitamines et minéraux varient et les fabricants rajoutent un élément naturel qu'ils considèrent essentiel: le ginseng pour la stimulation cérébrale.

- Un dernier conseil: en hiver, nous avons tous tendance à moins sortir. Il faudrait au contraire pratiquer le plus d'activités extérieures, afin de profiter de la luminosité, c'est capital. Comme chacun le sait, le soleil est essentiel pour synthétiser la vitamine D qui elle-même influence de nombreux aspects de notre santé.

Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Généralions Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



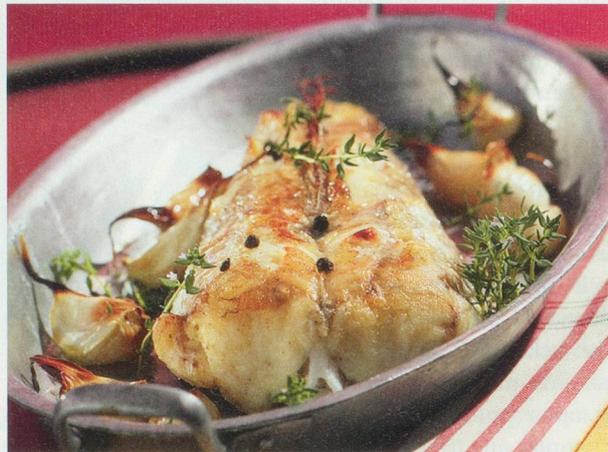
Annick Jeanmairet,
journaliste
gastronomique

Casserole de lotte aux crevettes et aux coques

Pour 2 personnes

Ingrédients

200 g net de lotte
6 crevettes
(ou 4 gambas)
400 g de coques
(ou de palourdes)
1 bouteille de cidre
brut (75 cl)
2 oignons
6 gousses d'ail
1 jaune d'œuf
Safran en poudre
Huile d'olive
Fleur de sel



Foodpictures



Préparation

Plonger les coques pendant une heure dans un saladier d'eau froide salée (6 cs de gros sel pour 1,5 litre d'eau), afin de les des-sabler.

Egoutter et rincer soigneusement.

Détailler la lotte en cubes.

Décortiquer les crevettes.

Emincer les oignons en fines lanières. Les faire revenir à feu doux 10 minutes dans 2 cs d'huile d'olive.

Les déposer dans un plat en terre cuite supportant la cuisson (*cazuela*)* - à défaut dans une cocotte en fonte ou dans un caquelon. Ajouter le cidre, porter à ébullition, puis y plonger la lotte, les crevettes et les coques.

Lorsque les coques sont ouvertes, servir sans attendre dans des assiettes creuses, et déguster en compagnie de toasts tartinés d'aïoli maison.

Aïoli maison

Eplucher et dégermer les gousses d'ail. Les cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante. Egoutter, puis travailler en pommade** dans un mortier. Ajouter le jaune d'œuf, une pincée de safran, et bien mélanger. Ajouter progressivement 4 cl d'huile d'olive et monter en mayonnaise. Assaisonner avec la fleur de sel; ajouter une petite gousse d'ail cru selon goût.

Glossaire

* Fabriquée par un potier, la cassole ou *cazuela* en terre cuite est un des récipients des plus anciens connus employés comme vaisselle sur la table. Il est conseillé, en achetant une *cazuela*, de la remplir d'eau froide pendant toute une nuit avant son utilisation. Le jour suivant, elle doit être séchée et le fond frotté avec une gousse d'ail et de l'huile végétale.

** Travailler en pommade est un terme de cuisine. Cela signifie malaxer ou pétrir du beurre ou une matière similaire jusqu'à atteindre la consistance d'une pommade, c'est à dire d'une pâte molle.

Point Info-Seniors, à votre service!

Cette nouvelle structure de Pro Senectute Vaud, ouverte depuis peu à Lausanne, accueille, écoute et renseigne les seniors ou leurs proches, sur les prestations existantes. Mieux: elle les oriente vers les organismes adéquats.



Corinne Cappellet

Carol de Kinkelin, répondante à Info-Seniors à Lausanne, accueille, écoute, renseigne, puis oriente les visiteurs vers les services compétents. Mais sa mission ne s'arrête pas là, car une demande cache souvent d'autres besoins.

Lisette s'inquiète pour sa maman qui, à 90 ans, vit seule dans sa maison. Elle souhaiterait notamment mettre en place des veilles de nuit. Mais cette offre existe-t-elle? Et si oui, à qui s'adresse-t-elle, à quelles conditions et auprès de qui doit-elle faire une demande? Jusqu'ici, Pro Senectute Vaud répondait à ce genre de questions par sa ligne téléphonique Info-Seniors.

Les retraités vaudois et leurs proches peuvent désormais aussi se rendre au Point Info-Seniors, à l'Espace Riponne à Lausanne.

Ce service a déjà traité quelque 70 sollicitations d'ordre social, juridique ou financier, depuis son ouverture, fin 2013. «Derrière une demande spécifique se cachent souvent d'autres besoins, explique Carol de Kinkelin, répondante à Info-

Seniors. Dans ce sens, j'ai donc proposé à cette dame de s'adresser au Centre médico-social concerné, afin d'établir un bilan de la situation de sa maman et des éventuels soutiens à mettre en place. Je lui ai aussi remis la brochure *Proche-aidant toutes les jours**, qui recense une liste de services de relève et de présence à domicile et qui répond à la fois à la demande de présence pour





sa mère, mais aussi à l'aide pouvant lui être apportée en tant que proche-aidante.»

Accueillis, écoutés, renseignés puis orientés vers les services compétents, les visiteurs ont également accès à deux bornes internet, ainsi qu'à une bibliothèque documentaire. Mais c'est souvent l'avantage d'un contact humain direct qui l'emporte chez les usagers, soulagés d'avoir pu exposer leur situation et d'être écoutés, en toute confidentialité.

Et, selon la complexité des cas, une réponse est donnée immédiatement, par courrier ou lors d'une seconde entrevue.

«Un service inédit sous cette forme»

Financé par la Ville de Lausanne et le canton, Info-Seniors offre des prestations gratuites. «Ce service est inédit sous cette forme, souligne pour sa part René Goy, directeur adjoint de Pro Senectute Vaud. Les maîtres mots sont effectivement accueillir, écouter et orienter, l'objectif étant d'indiquer aux personnes âgées ou à leurs proches le che-

min le plus court entre leur question et la réponse, et donc de leur éviter des démarches inutiles et parfois décourageantes. En effet, on a constaté il y a déjà plusieurs années qu'il existait dans le canton un organisme, petit ou grand, pour chaque requête, c'est-à-dire quelque 2500 adresses fournissant quelque 4000 prestations. Le problème, c'est que les demandeurs renoncent parfois à bénéficier de leurs droits, simplement par méconnaissance de l'existence et du rôle de ces organisations.»

Sandrine Fattebert Karrab

* Editée en 2013 par le Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud, téléchargeable sur www.vd.ch ou disponible gratuitement auprès du Service des assurances sociales et de l'hébergement, info.sash@vd.ch, tél. 021 316 51 51.

Info-Seniors, place de la Riponne 5, du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30, 021 641 70 70, info-seniors@vd.pro-senectute.ch

Remise du Prix Chronos 2014 avec Jean-Marc Richard!

Après plusieurs mois de suspense, les votes ont déterminé lequel, des cinq auteurs en compétition, sera le lauréat du Prix Chronos 2014. Son nom? «Il faut encore patienter jusqu'au 30 avril! Le seul point que je peux dévoiler, c'est qu'il a remporté les deux récompenses en jeu: le prix des juniors et celui des seniors», lance avec malice Sylvie Fiaux, responsable de l'organisation du Prix Chronos pour Pro Senectute Suisse.

C'est en effet à la fin de ce mois que la remise officielle du prix aura lieu au Salon du Livre à Genève, en présence naturellement de l'écrivain plébiscité, mais aussi de l'animateur Jean-Marc Richard qui, avec son sens de l'empathie habituel, orchestrera la cérémonie.

Côté animation encore, les élèves de la classe de Pierre-Marie Epiney, de Granges-sur-Sierre, interpréteront des saynètes, extraites du livre gagnant, sans oublier une séance de dédicace qui ponctuera la fin des festivités. Deux raisons supplémentaires d'assister à cet événement!

Salon du livre, Genève (Palexpo), salle de conférence C, le 30 avril de 14 h à 15 h 30. Entrée gratuite. Infos sur www.prix-chronos.ch

BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Petit mode d'emploi pour des retrouvailles heureuses

«Avec mon partenaire, nous sommes souvent amenés à être loin l'un de l'autre, car nous voyageons beaucoup et il est parfois difficile de maintenir le lien. Ce qui fait que – contrairement à ce qu'on imagine – les retrouvailles sont compliquées. Peut-on améliorer cela?»
Mariette, 58 ans



Antoinette Liechi Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève

Chère Mariette,

Souvent, lorsqu'on est éloigné de la personne que nous aimons, la distance et l'absence permettent de ressentir le manque. La présence, le corps et la compagnie de l'autre nous manquent. Nous pouvons alors décider de nous centrer sur ce qui nous plaît chez l'autre et sur la façon dont cette personne contribue positivement à notre vie. On peut même positiver ses petits défauts qui, certains jours, peuvent aussi être charmants. A l'inverse, si la relation est conflictuelle, on pourrait être tenté de se concentrer sur tout ce qui nous déplaît chez l'autre. Le résultat sera une hostilité grandissante envers le partenaire.

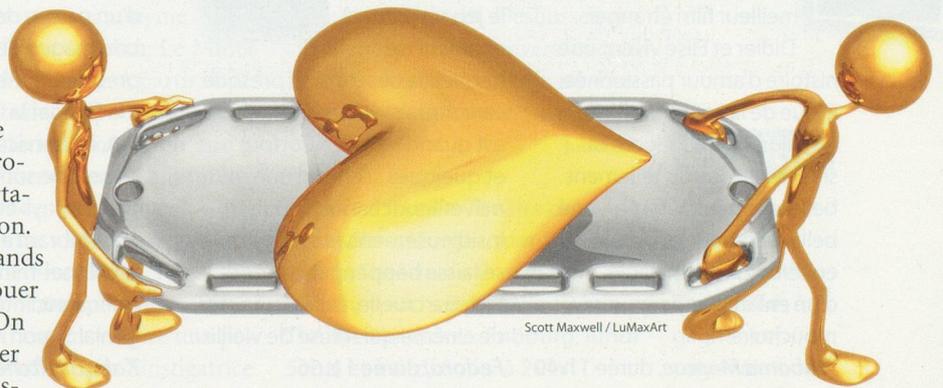
Lorsqu'on est tout le temps ensemble, on finit par ne plus se voir et considérer l'autre pour acquis. Le fait d'avoir une activité à soi ou d'être un temps séparés, que ce soit à l'occasion d'un cours que l'on suit seul, d'un week-end ou d'un voyage, permet de réintroduire la distance qui invite au rêve. Rêver l'autre permet aussi de nourrir le désir.

Sms érotiques

A une époque, on alimentait cette admiration à distance à travers des lettres que l'on attendait impatiemment, le facteur prenant toujours trop de temps! Aujourd'hui, les nouvelles technologies amènent de l'immédiat et nous privent parfois de cette attente qui laissait place à l'imaginaire. Les contacts téléphoniques, par SMS ou e-mail peuvent devenir plus sympathiques, tendres, voire érotiques. On peut chatter de façon coquine avec son partenaire. Une façon de nourrir son désir sexuel à distance peut aussi être de lire de la littérature érotique ou d'écrire des contes érotiques que l'on va partager avec son compagnon. Pas besoin d'être de grands auteurs, le but est de jouer ensemble à se désirer. On peut aussi s'imaginer comment cela va se pas-

ser lorsque l'on se retrouvera et se réjouir de ce moment. Certains imagineront ces retrouvailles comme un moment plein d'amour et de romantisme, d'autres de désir sexuel renouvelé.

Comme vous, beaucoup de couples décrivent combien ils peuvent s'entendre très bien à distance et s'apprécier mutuellement. Mais dès qu'ils se retrouvent, les tensions reprennent. Les moments de transition entre être seul et être avec l'autre sont les plus délicats à gérer pour l'être humain. Il n'y a qu'à voir combien de fois c'est le matin lorsqu'on se réveille et qu'on part au travail ou le soir, lorsqu'on rentre à la maison, qu'il y a des frictions. Ne mettez donc pas la barre trop haut lors des retrouvailles: cela ne doit pas être parfait, comme dans vos rêves. Les retrouvailles se préparent dès le départ. Si vous savez que votre partenaire a besoin d'un peu d'espace pour pouvoir ensuite se reconnecter, prévoyez un temps de «décompression» avant de vous retrouver: boire un thé ensemble, laisser l'autre aller prendre une douche ou se reposer un peu avant de lui sauter au cou pour lui raconter votre journée ou votre voyage. Soyez mutuellement curieux de ce qui permet à l'autre de se sentir accueilli et respecté dans son rythme de reconnexion. Partez du principe que vous avez des besoins différents, voire opposés, et que c'est l'occasion de chercher une troisième voie qui satisfait vos deux besoins, afin d'être de vrais alliés et pouvoir profiter des retrouvailles.



Scott Maxwell / LuMaxArt